2024
2025
IKASTURTEA

UDAL KIROL EGITARAUA

KIROL ESKOLAK ETA HAURRENTZAKO JARDUERAK
GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK
ADINEKOENTZAKO JARDUERAK (3. ADINEKOENTZAT)

Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

IZEN-EMATEA

Pertsona bakoitzak gehienez bi jardueratan eta jarduera bakoitzeko bi taldetan eman dezake izena, bi kasuetan bietariko zein nahiago duen adierazita.

ARANGUREN IBARREAN ERROLDATUTAKO PERTSONAK BAKARRIK*

AURREINSKRIPZIOA	DATAK	ORDUTEGIA
ONLINE https://www.aranguren.es (Udalaren webean, Kirol → Zerbitzuen atalaren barnean, esteka bat izanen da zuzenean aurreinskripzioetara jotzeko).	Irailaren 4tik 8ra*	Irailaren 4ko 8:00etatik irailaren 8ko 23:59ra
012 BIDEZ 948 012 012 telefonora deituz (doakoa tarifa finkoa duten telefonoentzako)	Irailaren 4tik 6ra	Irailaren 4ko 8:00etatik irailaren 6ko 18:00etara

* Epea ere Taxoare KJG Elkarteko bazkideentzako da (uretako jardueretarako bakarrik)

EDOZEIN INTERESDUN

AURREINSKRIPZIOA	DATAK	ORDUTEGIA
ONLINE https://www.aranguren.es (Udalaren webean, Kirol → Zerbitzuen atalaren barnean, esteka bat izanen da zuzenean aurreinskripzioetara jotzeko)	Irailak 9 eta 10	Irailaren 9ko 8:00etatik irailaren 10eko 23:59ra
012 BIDEZ 948 012 012 telefonora deituz (doakoa tarifa finkoa duten telefonoentzako)	Irailak 9 eta 10	Irailaren 9ko 8:00etatik irailaren 10eko 18:00etara

Jarduera guztiei buruzko informazio fitxak dituzue eskura kirol instalazioetan eta udalaren webgunean, KIROL atalean, https://www.aranguren.es/eu/zerbitzuak/kirola/, haietako bakoitza zer den eta zer helburu dituen azaltzeko, bai eta haien inguruko gomendioak emateko ere.

OHAR INTERESGARRIAK

- ZOZKETA, PLAZAK ESLEITZEA ETA MATRIKULA
  - Jarduerek plaza kopuru mugatua dute. Hori dela eta, eskaintza baino eskari handiagoa duten jarduera eta taldeetan, plazak zozketatu eta honako hurrenkeraren arabera banatuko dira: lehenik, erroldatuak (gehienez, bi jarduera); bigarrenik, ez erroldatuak baina bazkideak direnak (gehienez, bi jarduera), eta, hirugarrenik, interesa duen oro (ez erroldatua eta ez bazkidea; gehienez, bi jarduera).
  - Izen-emate bakoitzeko, pertsonak zenbaki edo kode bat jasoko du e-mailez eta huraxe gorde beharko du, ondotik argitaratuko diren zerrendetan plazarik eskuratu duen edo ez ikusteko.
  - Behin-behineko zerrendak **irailaren 13an** argitaratuko dira (onartuak eta itxaron zerrendak), hala Aranguren Ibarreko Udalaren webgunean, nola kirol instalazioetako sarrerako oholean. Egun horretan berean, onartuek **mezu elektroniko bat jasoko dute**, Kirol Zerbitzuak igorria, matrikula eta ordainketa nola egin behar diren zehatz-mehatz azaltzeko. Beraz, garrantzitsua izanen da egun horietan adi egotea eta posta elektronikoko sarrera-ontzia begiratzea edota, zer gerta ere, "spam" ontzia begiratzea.
  - Argitaratzen denetik aitzina, 5 egun izanen dira (**irailaren 18ra arte, asteazkena,** egun hori barne) plazak web galdetegi baten bidez baieztatzeko (galdetegian bertan ordainbidea aukeratuko da: banku-igorpena edo transferentzia). 5 eguneko epean plaza baieztatzen ez bada, plaza hori itxaron zerrendako hurrengoari emanen zaio (itxaron zerrendako pertsonei deitu edo e-maila bidaliko zaie).
  - **Irailaren 20an**, **ostiralarekin**, behin betiko plaza dutela jakinaraziko zaie pertsonei e-mailez, betiere baieztapenak egiaztatu eta gero; halaber, kobratzen hasi eta itxaron zerrendako pertsonei deitzen hasiko zaie plaza hutsak banatzeko.
  - **Salbuespenak**
    - **Padela, helduentzako eta haurrentzako tenisa.** Jarduera horietan, eta zozketa egin eta gero, hitzordua emanen zaie pertsonei nahitaezko maila-proba egin dezaten, plaza hutsak banatzeari begira (haurrentzako eta helduentzako tenisa: irailak 12, osteguna, arratsaldean. **Padela: irailaren 16an, astelehena, arratsaldean)**. Maila-proba egin ondoren, baieztapenaren, ordainketaren eta behin betiko plazaren berri emanen zaie erabiltzaileei.

- Eskaintzen diren jarduera, ordutegi eta instalazioetan behar diren aldaketak edo ezabaketak eginen dira, izen-emate kopuruaren arabera. Gutxieneko parte-hartzaile kopuru bat beharko da jarduerak hasteko.
- Udal kirol egitarauko jarduera guztiak irailaren 30ean hasi eta maiatzaren 31n bukatuko dira.

Egutegi bakarra izanen da ardatz, Aranguren Ibarreko ikastetxeetan oinarritua.

- Izen-ematea ikasturte osorako eginen da (urria-maiatza), nahiz eta kuota bi epetan kobratuko den lauhilekoan behin (lehenbiziko kuota irailean ordainduko da, matrikula egitearekin batera, eta bigarren kuota, otsail hasieran). **2. lauhilekorako bajak** "kirol jardueren baja-galdetegia"-ren bidez eskatu beharko dira (udalaren webgunea), **2025eko urtarrilaren 19a baino lehen**. Bestela, 2. lauhilekoari dagokion kuotaren kobrantza igorriko da.
- Behin **jardueren kanpaina hasitakoan (irailak 30), EZ da** dirurik itzuliko eta/edo ez da kuotarik ezabatuko. Izen-ematearen zenbatekoa soilik itzuliko da, jarduera bertan behera uzten bada.
- Kirol jardueretan izena emandakoei osasun azterketa egitea gomendatzen diegu, jarduera hasi baino lehen. Udalak azterketa hori eskatzeko eskubidea dauka, komenigarritzat jotzen badu.
- Jardueretan parte hartzea borondatezkoa da. Parte-hartzaile bakoitzak bere aseguruaren bidez estaliko ditu jarduera egin bitartean gerta daitezkeen istripuak edo lesioak. Udalak ez du bere gain hartuko horrek eragin lezakeen gasturik.
- **KIROL ESKOLAK**: Kirol Eskoletarako (gimnasia erritmikoa, karatea, pilota eta haur tenisa) berrinskripzioa 2024ko maiatzaren 31rako egin duten pertsonek ez dute orain berriro izena eman beharrik. Parte-hartzaile berriek baizik ez dute izena eman behar.
- **JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN**: igerileku estalian egiten diren jardueretan parte hartzeko, bazkide izan beharra dago Aranguren Ibarreko kiroldegian (salbu hitzarmenen araberako salbuespen-kasuak, gizarte babeseko egoerak edo Uretako Gimnasia Leuna jarduera, Aranguren Ibarrean erroldatuta daudenei ere zabalik dagoelako, bazkide ez izan arren). Haurra 14 urtetik beherakoa bada, gurasoetako batek ere bazkidetuta egon beharko du.
- **HAURTXOENTZAKO ESTIMULAZIO IGERIKETA**: haurtxoentzako estimulazio igeriketa ikastaroetan, heldu batek egon eta parte hartu beharko du (ama/aita/tutorea). Era berean, haurtxoek ur ihesen kontrako pixoihal berezi bat eraman beharko dute uretarako.
- **HAUR IGERIKETA**: ikastaroetan parte hartzen duten adingabeek heldu batekin sartu beharko dute aldagelan. Helduak igerileku eremuaren sarreraraino lagunduko ditu eta, han, monitore arduradunak hartuko ditu. Behin ikastaroa bukatutakoan, leku berean hartu beharko du. Oroitarazten da igerileku estalian bainujantzia jantzirik sartu beharra dagoela.
- **HAUR IGERIKETA**: igeriketa lehen aldiz egiten duten edo zer maila duten oso ongi ez dakiten haurrek maila-probak egin beharko dituzte **irailaren 3an, asteartea, 17:00etatik aurrera** (*txanda kiroldegian sartzeko kontrolean hartu behar da edo 948 246 850 zenbakian*). Maila-probarik egiten ez bada, eta behin ikastaroa hasitakoan, baldin eta monitore arduradunak uste badu haurra ez dagoela bere mailan, aldaketa proposatuko zaio, plaza librerik bada, eta ez badago, itxaron zerrendan geldituko da.

- **GAZTE ETA HELDUENTZAKO KIROL JARDUERAK (ORDUTEGIAK TXANDAKA)**: gazte eta helduentzako jardueretara hainbat ordutegitan etorri nahi dutenek (lan txanden arabera) eskabide bat aurkeztu beharko dute (kirol instalazioetan edo egoitza elektronikoan), behin matrikula egindakoan. Beste ordutegi osagarri baterako eskaera hori lan egiaztagiriarekin batera aurkeztu beharko da eta plaza librerik bada soilik hartuko da aintzat.
- **KIROL MATERIALAK (ESTERA)**: helduentzako eta hirugarren adinekoentzako jardueretan parte hartzen dutenei beren estera eramateko gomendioa egiten zaie higiene kontuengatik, esterarik erabili behar izanez gero (YOGAN batez ere).
- **PREZIO PUBLIKOETAKO HOBARIAK**: honako kasuotan hobariak eskatzen ahalko dira prezioan:
    - % 10eko deskontua haur jardueretan, familia ugarien kasuan, baldin eta Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak ez badu gainditzen lanbide arteko gutxieneko soldata, familia-unitateko kide bakoitzeko.
    - % 50eko deskontua helduentzako jardueretan (salbu 3. adinekoentzako mantentze-gimnasian) 2024ko irailaren 30ean baino lehen 65 urte bete dituen edo hortik gorako jendearendako, baldin eta Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak ez badu gainditzen lanbide arteko gutxieneko soldata, familia-unitateko kide bakoitzeko.

  Bi kasuetan, hobari eskariarekin batera, 2023ko Errentaren Aitorpenaren kopia bat aurkeztu beharko da.
- **JARDUERAK EUSKARAZ**: euskarazko jarduerak proposatzen dira euskara ikasgelatik kanpo era informalean mintza dadila bultzatzeko; horrenbestez, parte-hartzaileek D ereduan egon behar dute eskolaturik eta/edo euskaraz ulertu edo hitz egiteko gauza izan behar dute.
- **BAZKIDE EZ DIRENEN SARBIDEA**: kirol instalazioetan ematen den jardueraren batean plaza lortzen duten ez bazkideek KIROL TXARTEL bat eskatu beharko dute, gure webguneko galdetegia betez: https://www.aranguren.es/eu/kiroldegiko-jardueretan-parte-hartzen-dutenentzako-laguntzaileentzako-eta-bazkide-ez-diren-kirolarientzako-informazioa/. Era berean, egun horietan haurra (14 urtetik beherakoak) laguntzen duen helduak txartel hori eskatu beharko du (gehienez, laguntzaile txartel bat).
- Egitarau eta jarduerei buruzko informazio guztia Udalaren webgunean dago kontsultagai (https://www.aranguren.es), bai eta kirol instalazioetan, 948 246 850 zenbakian edo deportes-kirolak@aranguren.es helbidean ere.
- **DATUEN BABESA**
    - Tratamenduaren arduraduna: Aranguren Ibarreko Udala
    - Xedea: Udal kirol egitarauko jardueretan parte hartzeko izen-emateak kudeatzea.
    - Eskubideak: Datuak eskuratu, zuzendu eta ezabatzeko eskubidea duzu, bai eta beste eskubide batzuk ere, udal bulegoetara joz edo posta bat helbide honetara bidaliz: dpd@aranguren.es
    - Argibideak: pribatutasun politika: http://www.aranguren.es/.

GIMNASIA ERRITMIKOA – *6 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: kirol instalazioetako pabiloia

KUOTAK:

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 29 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 58 €/lauhilekoa
- **2 saio astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 116,5 €/lauhilekoa
- **Lehiaketa:** Erroldatuak: 72,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 145 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez plaza hutsak banatzeko hurrenkera bat ezarriko da adinaren eta/edo mailaren arabera, astearte eta ostegunetan 16:45etik 20:15era eta, ostiraletan, 16:45etik 18:45era, monitoreek proposaturik.

KARATEA – *6 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: kirol instalazioetako pabiloia

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 116,5 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez plaza hutsak banatzeko hurrenkera bat ezarriko da adinaren eta/edo mailaren arabera, astelehen eta asteazkenetan 17:30etik 20:30era, monitoreek proposaturik.

PILOTA – *7 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: kirol instalazioetako pilotalekua (lehiaketa Arangurengo pilotalekuan, ostiral arratsaldean)

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 116,5 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: o izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidez plaza hutsak banatzeko hurrenkera bat ezarriko da adinaren eta/edo mailaren arabera, astearte eta ostegunetan, 17:00etik 20:00etara, monitoreek proposaturik.

HAUR TENISA – *6 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: kirol instalazioetako tenis-pistak

KUOTAK:

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 160 €/lauhilekoa
- **2 saio astean:** Erroldatuak: 77,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 180 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: Izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidezko hurrenkera bat ezarriko da maila-proba bat egiteko eta plaza hutsak banatzeko. Maila-proba: irailaren 12an, osteguna, arratsaldean (ordua sms edo WhatsApp bidez igorriko da).

JUMPING – *6 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: kirol instalazioetako pabiloia

ORDUTEGIAK: Astelehenetan, 16:45etik 17:30era

KUOTAK:

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 29 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 58 €/lauhilekoa

MULTIKIROLA – *4 - 6 urteko haurrentzat (2024ko irailaren 30a baino lehen beteak)*

LEKUA: kirol instalazioetako pabiloia

ORDUTEGIAK:

Euskarazko taldea: astearte eta ostegunetan, 17:15 - 18:00

Gaztelaniazko taldea: astearte eta ostegunetan, 18:00 - 18:45

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 44 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 87,5 €/lauhilekoa

IRRISTAKETA – *7 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: kirol instalazioetako pilotalekua

ORDUTEGIAK: Asteazken eta ostiraletan, 18:00 - 19:00

KUOTAK:

- **2 saio astean:** ▪ Erroldatuak: 58,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 116,5 €/lauhilekoa

ESKALADA – *2020ko urtarrilaren 1a baino lehen jaiotako haurrentzat*

LEKUA: kirol instalazioetako rokodromoa (pabiloia)

ORDUTEGIAK: Astelehen eta asteazkenetan, mailaren, hizkuntzaren eta adinaren arabera, 17:00etatik 20:00etara.

INFORMAZIOA: Aurreinskripzioa egitean, jardueraren hizkuntza bakarrik aukeratuko da: euskaraz edo gaztelania. Aranguren Mendi Taldeak, ondoren, taldeak osatuko ditu, adinen, hizkuntzaren eta mailaren arabera. Erroldatuek eta aurreko ikasturtean jarduera egin zutenek izanen dute lehentasuna jarduera honetarako, eta Aranguren Mendi taldeko bazkide izan beharra dago.

KUOTAK: ikastaroak guztira 160 € balio du erroldatuentzako, eta 240 €, ez erroldatuentzako. Dena batera ordaindu behar da, haurrari taldea esleitu eta gero.

Mendi taldeko bazkide izateko, aski da tutore bat bazkidea izatea; ikasleak ez du bazkide kuotarik ordaintzen mendi taldean, 12 urtetik gorakoa ez bada. Informazioa: www.arangurenmenditaldea.com

HAUR PADELA TAXOARE KJG ELKARTEAN

Argibideak: 948 230 046 ed www.tajonar.org

HAUR JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN (URA)

INSTALAZIOETAKO BAZKIDE DIRENENTZAT BAKARRIK

HAURTXOENTZAKO ESTIMULAZIOA – *18 - 36 hilabeteko haurrentzat, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK:
1. taldea: astelehenetan, 16:30 - 16:55
2. taldea: astearteetan, 16:30 - 16:55
3. taldea: asteazkenetan, 16:30 - 16:55
4. taldea: ostegunetan, 16:30 - 16:55
5. taldea: larunbatetan, 11:00 - 11:25

KUOTAK: 31 €/lauhilekoa

HAUR IGERIKETA HASTAPEN MAILA 0 – *3 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK:
1. taldea: astelehenetan, 17:00 - 17:40
2. taldea: astelehenetan, 16:30 - 18:25 (euskara).
3. taldea: astelehenetan, 17:45 - 18:25
4. taldea: astearteetan, 17:00 - 17:40
5. taldea: astearteetan, 17:00 - 17:40 (euskaraz)
6. taldea: astearteetan, 17:45 – 18:25
7. taldea: asteazkenetan, 17:00 - 17:40 (euskaraz)
8. taldea: asteazkenetan, 17:00 - 17:40
9. taldea: asteazkenetan, 17:45 - 18:25
10. taldea: ostegunetan, 17:00 - 17:40
11. taldea: ostegunetan, 17:45 – 18:25
12. taldea: ostegunetan, 17:45 – 18:25
13. taldea: ostiraletan, 17:00 - 17:40
14. taldea: ostiraletan, 17:00 - 17:40 (euskaraz)
15. taldea ostiraletan, 17:45 – 18:25
16. taldea: larunbatetan, 10:15 - 10:55
17. taldea: larunbatetan, 12:15 - 12:55

KUOTAK: 35 €/lauhilekoa

HAUR IGERIKETA HASTAPEN MAILA 1 – *3 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK:
1. taldea: astelehenetan, 17:00 - 17:40 (euskaraz)
2. taldea: astelehenetan, 18:30 - 19:10
3. taldea: astelehenetan, 18:30 - 19:10
4. taldea: astearteetan, 17:45 – 18:25 (euskaraz)
5. taldea: astearteetan, 18:30 - 19:10
6. taldea: asteazkenetan, 17:45 – 18:25 (euskaraz)
7. taldea: asteazkenetan, 18:30 – 19:10
8. taldea: ostegunetan, 17:00 - 17:40
9. taldea: ostegunetan, 18:30 – 19:10
10. taldea: ostiraletan, 17:45 – 18:25
11. taldea: larunbatetan, 11:30 – 12:10

KUOTAK: 35 €/lauhilekoa

HAUR IGERIKETA HOBETZE MAILA APALA – *5 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK:
1. taldea: astelehenetan, 18:30 - 19:10
2. taldea: astearteetan, 18:30 - 19:10 (euskaraz)
3. taldea: ostegunetan, 18:30 - 19:10
4. taldea: ostiraletan, 17:45 - 18:25
5. taldea: larunbatetan, 11.45 - 12.25

KUOTAK: 35 €/lauhilekoa

HAUR IGERIKETA HOBETZE MAILA ALTUA – *5 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK:
1. taldea: astelehenetan, 17:45 - 18:25
2. taldea: asteazkenetan, 18:30 - 19:10
3. taldea: larunbatetan, 11:00 - 11:40

KUOTAK: 35 €/lauhilekoa

IGERIKETA ESKOLA – *8 urtetik aurrera, 2024ko irailaren 30a baino lehen beteak*

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK:
1. taldea: ostiraletan, 16:45 - 17:40
2. taldea: larunbatetan, 10.00 - 10.55

KUOTAK: 37,5 €/lauhilekoa

ENTRENAMENDU METABOLIKOA

LEKUA: kirol instalazioetako pabiloia

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astearte eta ostegunetan, 19:00 - 19:55
2. taldea: astearte eta ostegunetan, 20:00 a 20:55

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 87 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 115 €/lauhilekoa

GAP (ipurmasailak, abdominalak eta hankak)

LEKUA: kirol instalazioetako 1. aretoa

ORDUTEGIAK: Talde bakarra: astearte eta ostegunetan, 18:00 - 18:55

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 87 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 115 €/lauhilekoa

MANTENTZE-GIMNASIA

LEKUA: kirol instalazioetako 1. aretoa eta Taxoare (herria)

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehen, asteazken eta ostiraletan, 9.30 - 10.25 (1. aretoa)
2. taldea (**intentsitate ertaina-altua**): astearte eta ostegunetan, 17:00 - 17.55 (1. aretoa)
3. taldea (Taxoaren): astearte eta ostegunetan, 20:00 a 20:55

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 87 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 115 €/lauhilekoa
- **3 sesiones/semana:** Erroldatuak: 98 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 169 €/lauhilekoa

HIPOPILATES

LEKUA: 1. aretoa jarduera. Eraikina: IMPULSA DEPORTE (lehenago FOREM)

ORDUTEGIAK: talde bakarra: astelehen eta asteazkenetan, 9:00 a 9.55

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

PILATES

LEKUA: 1. aretoa jarduera. Eraikina: IMPULSA DEPORTE (lehenago FOREM)

ORDUTEGIAK: 1. taldea – maila ERTAINA: astelehen eta asteazkenetan, 16:30 - 17.25
2. taldea – **PILATES FUSIOA**: astelehen eta asteazkenetan, 17.30 - 18:25
3. taldea – HASTAPEN maila: astelehen eta asteazkenetan, 18:30 - 19:25
4. taldea – maila ERTAINA: astelehen eta asteazkenetan, 19:30 - 20:25
5. taldea – maila AURRERATUA: astearte eta ostegunetan, 9:00 - 9.55
6. taldea – HASTAPEN maila: astearte eta ostegunetan, 11.00 - 11.55
7. taldea – HASTAPEN maila: astearte eta ostegunetan, 16:30 - 17.25
8. taldea – **PILATES FUSIOA**: astearte eta ostegunetan, 17.30 - 18:25
9. taldea – maila AURRERATUA: astearte eta ostegunetan, 18:30 - 19:25
10. taldea – maila AURRERATUA: astearte eta ostegunetan, 19:30 - 20:25

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

TAI JI (maila ertaina)

LEKUA: Kultur Etxea

ORDUTEGIAK: talde bakarra: astelehen eta asteazkenetan, 20:00 - 21:15

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 98 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 169 €/lauhilekoa

YOGA

LEKUA: San Pedro ikastetxea (psikomotrizitate ikasgela), kultur etxea eta Zolina

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 10.00 - 11.25 (kultur etxea)
2. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 17:00 - 18:25 (San Pedro ikastetxea)
3. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 18:30 - 19:55 (San Pedro ikastetxea)
4. taldea: astearte eta ostegunetan, 18:00 - 19:25 (San Pedro ikastetxea)
5. taldea: astearteetan bakarrik, 19:30 a 20:55 (San Pedro ikastetxea)
6. taldea: ostegunetan bakarrik, 19:30 a 20:55 (San Pedro ikastetxea)
7. taldea (**Zolinan**): astearte eta ostegunetan, 17.30 - 18:55 (euskaraz)

KUOTAK:

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 57,5 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 101,5 €/lauhilekoa
- **2 saio astean:** Erroldatuak: 115 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 203 €/lauhilekoa

FITNES PROGRAMA

LEKUA: kirol instalazioetako 1. aretoa

KUOTAK:

- **Goizez bakarrik:** Erroldatuak: 87 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 115 €/lauhilekoa
- **Arratsaldez bakarrik:** Erroldatuak: 98 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 169 €/lauhilekoa
- **Goizak + Arratsaldeak:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

ORDUTEGIAK:

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
10.30 - 11.25 FULL BODY	9.30 – 10.25 COREOFIT	10.30 - 11.25 MOBILITY	9.30 – 10.25 COREOFIT	10.30 - 11.25 BODY PUMP
17.00 - 17.55 FULL BODY				17.30 - 18.25 ZUMBA
18.00 - 18.55 GAP		18.00 - 18.55 GAP		18.45 – 19.40 FULL BODY
19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 – 19.55 CARDIO & TONO	19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 – 19.55 FULL BODY	
20.00 - 20.55 ZUMBA	20.00 – 20.55 FULL BODY	20.00 - 20.55 CARDIO & TONO	20.00 – 20.55 CARDIO & TONO	

INFORMAZIOA: Sarrera librea izanen da saioetara, zer kuota aukeratu den, eta saio bakoitzeko gehieneko edukiera bete arte (iritsiera hurrenkerak ezarriko du lehentasuna).

Diziplinak:

- *Full Body*: gorputz guztirako ariketa osoa, kaloriak erretzen ditu eta dibertimenduz bizkortzen du.
- *Coreofit*: dantza, step, aerobik eta bestelakoak erabiltzen dituen kardio nahasketa lehergarria. Dibertsioa eta izerdia bermatuta daude.
- *Mobility*: gorputza eta burua konektatzen ditu yoga, pilates, artikulazioen mugikortasun eta luzatze ariketekin. Erabateko oreka.
- *Body Pump*: altxatu pisuak musikaren erritmoaren ariora. Indarra eta erresistentzia saio bakoitzean.
- *GAP*: Ipurmasailak, abdominalak eta hankak. Bizkortze intentsiboa zure beheko atalentzat.
- *Body Tono*: zure gorputz osoa indartzen eta definitzen du, askotariko ariketa dinamikoak eginez.
- *Zumba*: dantza, erritmoa eta energia. Erre kaloriak erritmo latinoekin dibertitzen zaren bitartean.
- *Cardio & Tono*: kardioa eta indarra konbinatzen ditu entrenamendu bakarrean. Erre eta bizkortu.

PADELA

LEKUA: kirol instalazioetako padel pìstak

KUOTAK:

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: Izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidezko hurrenkera bat ezarriko da maila-proba bat egiteko eta plaza hutsak banatzeko. Maila-proba: irailaren 16an, astelehena, arratsaldean (ordua sms edo WhatsApp bidez igorriko da). Taldeek hastapen maila, maila ertaina eta hobetze maila dituzte, astelehenetik ostegunera bitarteko ordutegian, goizez eta arratsaldez, batez ere.

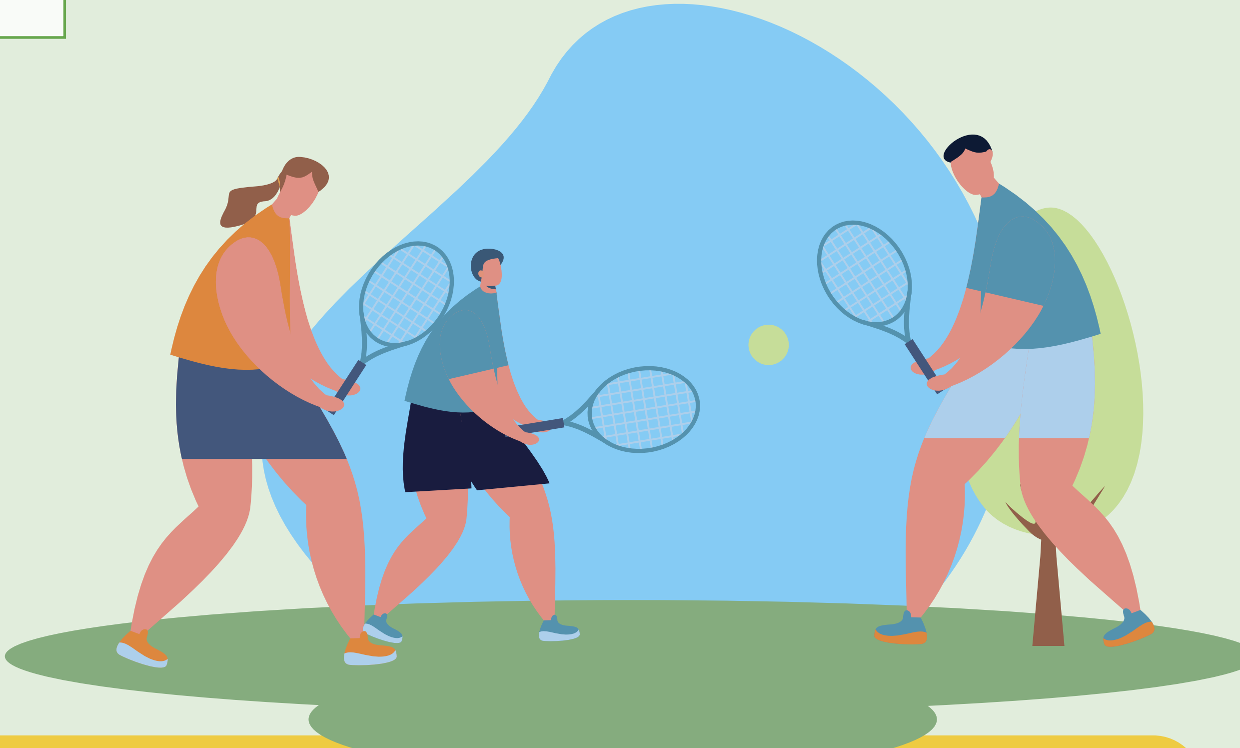
TENIS

LEKUA: kirol instalazioetako tenis-pistak

KUOTAK:

- **Saio 1 astean:** Erroldatuak: 100 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 175 €/lauhilekoa
- **2 saio astean:** Erroldatuak: 133 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 233,5 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: Izena ematean ez da talderik aukeratuko. Zozketa bidezko hurrenkera bat ezarriko da maila-proba bat egiteko eta plaza hutsak banatzeko. Maila-proba: irailaren 12an, osteguna, arratsaldean (ordua sms edo WhatsApp bidez igorriko da). Taldeek hastapen maila, maila ertaina eta hobetze maila dituzte, astelehenetik ostiralera bitarte, arratsaldeko ordutegian.



GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK IGERILEKU ESTALIAN (URA)

15 URTETIK AURRERA, 2024KO IRAILAREN 30A BAINO LEHEN BETEAK ETA INSTALAZIOETAKO BAZKIDEAK BAKARRIK

IGERIKETA

LEKUA: 25 metroko igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK: 1. taldea - HASTAPENA: astearte eta ostegunetan, 19:15 - 20:00

2. taldea – HOBEKUNTZA: astelehen eta asteazkenetan, 19;15 - 20:00

KUOTAK: 72 €/lauhilekoa

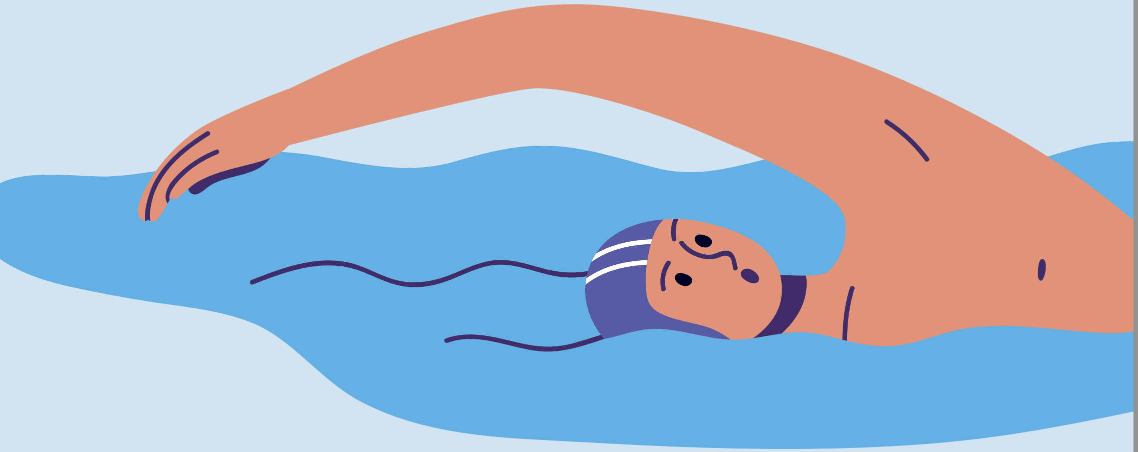
UR FITNESA

LEKUA: hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 19:15 - 20:00

2. taldea: astearte eta ostegunetan, 19:15 - 20:00

KUOTAK: 72 €/lauhilekoa



ADINEKOENTZAKO JARDUERAK (3. ADINEKOENTZAT)

65 URTETIK AURRERA, 2024KO IRAILAREN 30A BAINO LEHEN BETEAK

GIMNASIA LEUNA URETAN

LEKUA: hidromasaje igerilekua (kirol instalazioak)

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 10:00 – 10:40

2. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 10:45 – 11:25

KUOTAK: 72 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: jarduera batez ere bazkide diren edo Ibarrean erroldatuta dauden 65 urtetik gorakoei dago zuzendua. Kupoak aukera ematen badu, baldintza fisikoren batengatik behar duten 65 urtetik gorakoek ere parte hartzen ahalko dute jardueran.

MANTENTZE-GIMNASIA

LEKUA: kirol instalazioetako 1. aretoa

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astearte eta ostegunetan, 11:30 – 12:25

2. taldea: astearte eta ostegunetan, 12:30 – 13:25

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 31 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 76 €/lauhilekoa

PILATES

LEKUA: 1. aretoa Jarduera. Eraikina: IMPULSA DEPORTE (lehenago, FOREM)

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 10.00 - 10.55

2. taldea: astearte eta ostegunetan, 10.00 - 10.55

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

BIZKAR OSASUNTSUA

LEKUA: Kultur Etxea

ORDUTEGIAK: 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 11.30 - 12.25

KUOTAK:

- **2 saio astean:** Erroldatuak: 126 €/lauhilekoa – Ez erroldatuak: 192 €/lauhilekoa

INFORMAZIOA: jarduera batez ere 65 urtetik gorakoentzat da. Kupoak aukera ematen badu, baldintza fisikoren batengatik behar duten 65 urtetik gorakoek ere parte hartzen ahalko dute jardueran.

PADEL SENIORRA TAXOARE KJG ELKARTEAN – *60m urtetik gorakoentzat*

Argibideak: 948 230 046 ed www.tajonar.org

TAXOARE KJG ELKARTEAREKIN LANKIDETZAN ANTOLATUTAKO JARDUERAK

ARANGUREN IBARREAN ERROLDATUTA DAUDENENTZAT SOILIK

Elkarte horrekin dugun hitzarmenari jarraikiz, Aranguren Ibarrean erroldatutakoek elkarte horretako kideen prezio berean parte hartu ahal izanen dute eskaintza horretako jardueretan (Jarduera Bonorako eta denboraldi barnean espresuki markatuak dauden beste jarduera batzuetarako izan ezik).

Jarduerak 2024ko urriaren 1etik aurrera garatuko dira.

LEKUA: Taxoare KJGE

INDOOR ZIKLOA

ORDUTEGIAK:
1. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 18:15 – 19:15
2. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 19;15 - 20:15
3. taldea: astelehen eta asteazkenetan, 20:15 - 21:15
4. taldea: astearte eta ostegunetan, 18:15 - 19;15
5. taldea: astearte eta ostegunetan, 19;15 - 20:15
6. taldea: astearte eta ostegunetan, 20:15 - 21:15
7. taldea: astelehen eta ostegunetan, 9.30 - 10.30

ZIKLOA TXANDAKA

Ez galdu astebeteko jarduera zure lan txanden ondorioz

HAURRENTZAKO PADELA

INFORMAZIOA: 5 - 15 urteko haurrentzat

PADEL SENIORRA

INFORMAZIOA: 60 urtetik gorakoentzat

GAZTE ETA HELDUENTZAKO PADELA TXANDAKA

Ez utzi ikasteari eta gozatzeari zuren lan txanden ondorioz

JARDUERAK BONO PROGRAMA

INFORMAZIOA: Bono honek hainbat jardueraz osaturiko programa batean parte hartzeko aukera ematen dizu. Hainbat aukera badaude: arratsaldez bakarrik, goizez bakarrik edo txandaka. Gainera, jarduera soltetan ere eman dezakezu izena (hala 2 egunekoa nola egun bakarrekoa). Hiit, Tono, Multigap, Pilates, Mix jarduera (goizetan), Haurrentzako kirol anitza, Sevillanak, Zumba Kids eta Ballet Fit.

Argibideak (prezioak, jarduerak eta izen-ematea) 948 230 046 (Taxoare KJGE), www.tajonar.org edo oficina@tajonar.org e-mailean. **Plazak izen-ematearen eta ordainketaren hurrenkeraren** arabera esleituko dira**.**

U.D. MUTILVERA (futbola)

https://mutilvera.com/
E-maila: mutilvera@mutilvera.com
Telefonoa: 948 24 12 38

C.D. MUTILBASKET (saskibaloia)

https://www.mutilbasket.com/
Administrazioa: administracion@mutilbasket.com
Izen-ematea, lizentziak eta ordainketak: secretaria@mutilbasket.com
Telefonoa: 686 058 208

ARANGUREN MENDI TALDEA (mendia eta eskalada)

https://arangurenmenditaldea.com/
E-maila: info@arangurenmenditaldea.com

CLUB TRIATLÓN VALLE DE ARANGUREN (triatloia)

https://triatlonaranguren.es/
E-maila: triatlonaranguren@hotmail.es

CLUB NATACIÓN VALLE DE ARANGUREN (igeriketa)

E-maila: CNValledearanguren@gmail.com

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN Ibarreko Udala